



## TACK!

Ett stort tack för trevliga timmar tillsammans.

Efter en föreläsning fylld med information, tips och idéer kan det kännas värdefullt att få lite dokumentation och recept.

Hälsodrinkar ger en jämn energi under dagen. Lite annat smått och gott hoppas jag att ni kommer att testa.

Jag önskar er alla en underbar jul/vinter/vår med en fantastisk honungssäsong. Tänk på ditt välmående och härlig mat för hälsan.



Ett varmt lycka till  
Louise

## En njutbar stund med sundare sött

### Söta alternativ

#### Honung är dunder!

Biet är ett av människans äldsta husdjur. Honungen har alltid haft betydelse för människans hälsa med sina naturligt välgörande och antibakteriella egenskaper, samtidigt som vi kan njuta den naturliga sötman.

Honung är minst raffinerat och mest klimatsmart bland alternativen.

För att få kallas honung får inget ha tillförts eller tagits bort.

Med raffinerat socker innebär det att vitaminer och mineraler runt sockermolekylen har tagits bort och då är socker enbart ”tomma kalorier”. Farinsocker, sirap och råsocker är i stort jämförbara med vitt socker.

#### Socker är irriterande på slemhinnan men inte honung.

#### Honungens beståndsdelar

Vatten 17%

Fruktsocker (fruktos) 39%

Druvsocker (glukos) 34%

Rörsocker (sackaros) 1%

Dextrin 0,5%

Växtsyror (äppelsyra, myrsyra, citronsyra) 0,5%

Protein 2%

Vax 1%

Mineralämnen: kalcium, kalium, järn, zink, magnesium, natrium, fosfor

Vitaminer: B och C

Tolv olika mjölksyrabakterier

Eteriska oljor

Honungens energivärde är 335 kcal per 100 g

**Björksocker** - skogens eget socker är en sockeralkohol (xylitol/björksocker) som finns i många grönsaker, frukt och olika träd. Mest xylitol finns i björk men även i bok och lönn.

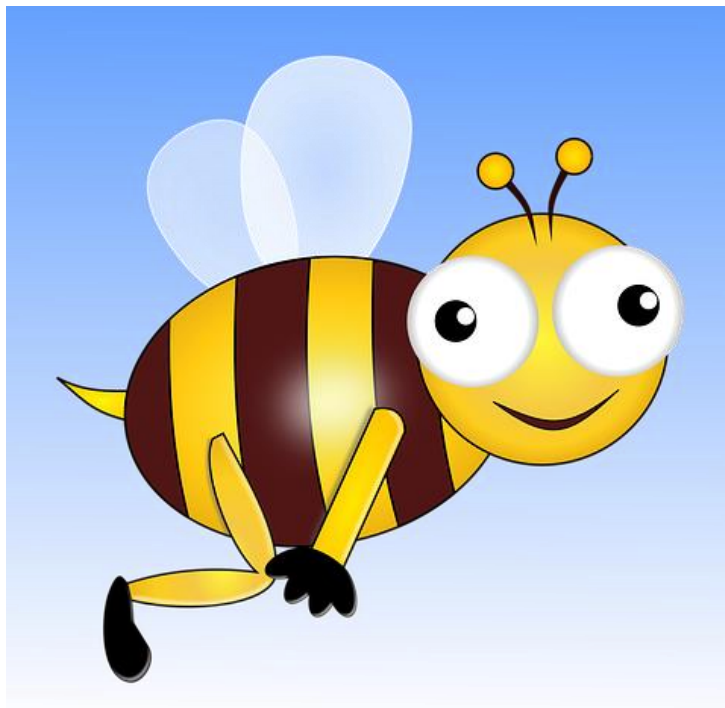
**Agavesirap** är ett naturligt sötningsmedel som pressas från agavekaktusen. Den är sötare än honung och mer lättflytande men kan användas på samma sätt.

**Stevia** är en växt som traditionellt odlas i Sydamerika. Växten innehåller söta ämnen, steviolglykosider, som ger en intensiv naturlig sötma (ungefär 300 gånger sötare än socker). Stevia i färsk eller torkad form är inte godkänd som livsmedel inom EU. Däremot får steviolglykosider (E960) användas som tillsats i begränsade mängder. Det finns som tillsats i läsk och i olika bordssötningsmedel som till exempel steviasocker.

**Rårörsocker** framställs genom att man mekaniskt pressar ut saften ur sockerrören. Saften koncentreras sedan till en sirap som kristalliseras. Detta första socker består dels av rent socker, sackaros, men också av melass. Det är melassen som ger sockret lite brunaktig färg. Eftersom det är mindre behandlat så har det en mörkare färg och en fylligare smak.

**Kokossocker** är gjort av kokosblommans söta och näringsrika nektar. Kokossocker är ett perfekt alternativ till traditionellt socker i all sorts bakning och matlagning, men också ljuvligt gott i en kopp varmt te

**Lönnsirap** tillverkas oftast från kanadensiska lönnar. På våren samlas den söta saven upp och kokas försiktigt till en gyllene sirap. Lönnsirap används som ett naturligt sötningsmedel och har en karaktäristisk smak.



## Biet är ett av människans äldsta husdjur!

Den underbara honungen skapar balans och min honungsdrink som räddar dagen vill jag gärna dela med mig av.

Skiva fyra tunna ekologiska potatisskivor med skal. Lägg dem i ett glas med två och en halv dl vatten. Tillsätt en matsked honung och en matsked ekologisk äppelcidervinäger. Låt stå i kylen över natten. Rör om, drick och njut den välgöraren.

Receptet finns i boken ”Mer smak av honung”

## Härliga honungsrecept



### Hallonyoghurtglass med melon och minthonung

6 port

250 g hallon

1 dl honung

1 msk citronsaft

4 dl naturell mild yoghurt

0,5 dl mjölk

#### Serveras med

1 nätmelon

1 dl honung

10 blad färsk fint hackad mynta

1. Mixa eller vispa hallon, honung och citronsaft. Tillsätt yoghurt och mjölk och rör om.
2. Starta glassmaskinen och häll i blandningen. Fördela glassen i 6 muggar och ställ in dem i frysen. Det går lika bra att frysa blandningen direkt i en stor form eller 6 mindre muggar. Låt glassen stelna.
3. Dela melonen i klyftor, tag bort kärnorna och ställ dem kallt. Blanda honung och mynta.
4. Ta fram glassen ur frysen 15 min innan den ska serveras. Ljumba minthonungen och fördela det på melonklyftorna.



### **Ljummen rabarberbrûlée med grillhonung**

6 ugnsfasta glas eller skålar

300 g rabarber

1 dl vatten

1 dl honung

4 dl grekisk yoghurt eller avrunnen mild yoghurt

honung

citronmeliss till garnering

1. Skiva den spröda rabarbern i mindre bitar, tillsätt vatten och honung och koka den mjuk på låg värme.
2. Fyll ugnsfasta glas eller skålar med rabarber. Lägg ett lager yoghurt ovanpå och platta till. Så här långt kan man förbereda efterrätten.
3. Sätt ugnen på grill. Fördela honungen över yoghurten och låt det smälta och få lite färg under grillelementet. Matbrännare går också bra att använda. Garnera med citronmeliss.



Squash och blåbär blir ett supergott och nyttigt mellanmål.

### **Squashbakelse med rårörda blåbär**

8 bakelser

1 kilo squash

Vatten till kokning

50 g sötmandlar, hackade

1-2 rivna bittermandlar

0,75 dl honung

4 dl mjölk

4 msk vetemjöl. Glutenfritt alternativ: mandelmjöl eller kikärtsmjöl.

4 ägg

#### **Rårörda blåbär**

3 dl blåbär

3 dl kesella

1. Sätt ugnen på 200°. Smörj en ugnssäker form ca 22 cm i diameter.
2. Skala squashen och skär den i 3 cm tjocka skivor. Koka den mjuk i vatten ca 10 minuter. Häll av vattnet. Mixa den och tillsätt mandel och bittermandel
3. Vispa honung, mjölk och vetemjöl. Vispa ner äggen ett i taget. Blanda squashmoset med äggsmeten och häll den i formen. Grädda ca 40 minuter. Låt kakan kallna.
4. Blanda blåbär med kesella och servera till.

### **Rysk Olga**

Ett ryskt tilltugg med tradition till snapsen. Den salta gurkan doppas först i honung, sedan i crème fraiche som ersätter rysk smetana. En läcker smakkombination som överraskar alla.

4-5 saltgurkor

1,5 dl flytande honung

2 dl crème fraiche

1. Skär gurkorna längs med till långa stänger
2. Häll upp honung och crème fraiche i skålar. Doppa gurstängerna, skåla och njut.

### **Nötkräm**

200 g hasselnötter

2 tsk kokosfett eller neutral olivolja

1 msk honung

1 msk kakao

1. Sätt ugnen på 200 grader. Fördela nötterna på en plåt och rosta i ugnen tills skalet spricker upp och nötterna fått fin färg.
2. Lägg nötterna i en kökshandduk och gnid loss skalet.
3. Mixa dem i en matberedare tills det blir ett fint pulver. Tillsätt resten av ingredienserna och mixa alltsammans till en jämn smet.

### **Dippsås med honung**

1 röd chili, finhackad

½ rödlök, hackad

1 vitlöksklyfta, finhackad

2 lime, pressad juice

0,5 dl japansk soja

2-3 msk honung

1 msk finhackad koriander

Ev 1 tsk sesamolja

1. Rör ihop samtliga ingredienser och smaka av med sesamolja

### **Honungs dressing**

1,5 dl olivolja

2 msk honung

0,5 dl citronjuice

1 tsk dijonsenap

2 tsk söt svensk senap

Salt och svartpeppar efter smak

Blanda (helst mixa) samtliga ingredienser och smaka av med salt och peppar.

### **Switchel**

3-4 glas

5 cm färsk ingefära

8 dl vatten

4 msk honung

8 msk äppelcidervinäger

1 dl citronjuice

1. Skär ingefäran i bitar och koka i vatten i ca två minuter.
2. Medan vattnet svalnar, blanda äppelcidervinäger, citronjuice och honung i en tillbringare. Ta bort ingefärsbitarna från vattnet och häll i tillbringaren.

### **Utrensande och antiinflammatorisk pasta**

3 ekologiska citroner, pressad juice

En bit färsk skalad gurkmeja

En bit färsk ingefära

2 – 3 msk honung

1. Mixa samtliga ingredienser till en pasta. Förvaras i en glasburk. Tag 1 msk pasta till 2 dl vatten.

### **Gravad tomat**

4 port

3 plommontomater

2 vitlöksklyftor, fint rivna

Finrivet skal och saft av 1 citron

0,5 dl olivolja

1-2 msk sherryvinäger

Honung efter smak

Salt och svartpeppar

1. Riv tomaterna på den grova sidan av rivjärnet. Blanda tomatrivet med vitlök, citronskal, citronjuice, olivolja och vinäger. Smaka av med honung, salt och svartpeppar.
2. Låt stå minst 30 minuter i kyl eller cirka 15 minuter i frysen.
3. Den går bra att frysa, ta fram den cirka 20 minuter innan servering.



### **Julsenap**

125 g senapskorn  
5 msk vatten  
1 dl vit balsamvinäger  
2 msk citronskal  
3 msk honung  
3msk olivolja  
1 msk colman`s senapspulver

1. Koka ihop alla ingredienserna under omrörning tills de smält. Ju längre du kokar desto tjockare blir din julsenap.
2. Mixa till en slät senap. Låt svalna och servera senapen efter ett dygn

### **Rödbetskorgar med ostkräm**

20 st  
2 stora färska rödbetor  
1,5 dl flytande honung  
1 dl vatten eller rött vin  
1 dl rödvinsvinäger  
100 g färskost  
100 g fetaost eller chevré

#### **Topping**

1 msk sesamfrön, torrostade  
gräslök eller något annat grönt

1. Skala rödbetorna och skiva tunt med mandolin. Det blir minst 20 lika stora skivor. Sjud honung, vatten och vinäger tills rödbetsskivorna är mjuka (cirka 5 minuter). Låt dem svalna i lagen, sila av och torka varje skiva torr med hushållspapper.
2. Mosa färskost och fetaost till en jämn kräm.
3. Torrosta sesamfrön i en stekpanna tills dom fått lite färg.
4. Spritsa eller skeda en klick ostkräm på varje rödbetsskiva och nyp ihop kanterna till en korg. Strö över sesamfrön och toppa med något grönt.

### **Rödbetstzatziki med honung**

2 färska mellanstora rödbetor  
1 msk riven pepparrot  
2 dl turkisk yoghurt  
2 tsk flytande honung  
salt och nymald peppar

Skala och finriv rödbetorna (ska ej kokas om dom är riktigt vår/sommarfärska  
Blanda med övriga ingredienser. Gott till rökt fisk

### **Sparris i citronettemarinad**

Kokt eller grillad sparris som är marinerad i en citronette är en delikatess.

6-8 port

500 g grön sparris

Flingsalt

#### **Citronette**

2 msk citronjuice

2 tsk rivet citronskal (ekologisk citron)

1 dl olivolja

2 tsk flytande honung

#### **Till servering**

Citronklyftor

1. Sjud, grilla eller stek sparrisen i lite olja ca 5 minuter. Strö över lite flingsalt.
2. Blanda citronetten och slå det över sparrisen medan den är varm.
3. Garnera med en citronklyfta.

### **Varmrökt lax med äppelsallad och kall senapssås**

6-8 port

700 g varmrökt lax

1 grönt äpple, i tunna skivor

3 dillvippor, hackade

0,5 citron, pressad

#### **Senapssås**

1 msk söt senap

2 tsk osötad senap

2 tsk gula senapsfrön

2 tsk flytande honung

2 dl crème fraiche

1 dl gräddfil

1 krm salt

1. Rör samtliga ingredienser till senapssåsen. Låt den stå kallt minst en timma.
2. Blanda äppelskivor, dill och citronjuice.
3. Lägg upp laxen på ett fat, garnera med äppelskivorna och servera med kokt potatis och senapssåsen.

## Rostad pumpa & brysselkål med chèvre

4 port

Ca 1 kg butternutpumpa eller sötpotatis

250 g brysselkål

1 tsk malen koriander

0,5 tsk chiliflakes

0,5 tsk krossad svartpeppar

1 tsk salt

2 msk olivolja

1 dl valnötter

### Topping

1 liten ekologisk citron, finrivet skal och saft

2 msk olivolja

1-2 tsk honung

70 g machèsallad

Flingsalt

150 g chèvreost

1. Skala, kärna ur och skär pumpan i bitar. Ansa och halvera brysselkålen. Vänd runt pumpa och brysselkål med kryddor, salt och olja på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen 15 min.
2. Strö över valnötterna och rosta ytterligare 10 min, tills pumpan är mjuk och har fått fin färg.
3. Riv över citronskal (kan uteslutas) och pressa saften över pumpan direkt på plåten.
4. Lägg upp salladen på ett stort fat och ringla över olja och honung. Fördela salladen och toppa med bitar av chèvre.

Text och recept Louise Nilsgard  
Many Ways AB